

## Heben im Kreis

A steht im Kreis, wirft den Ball mit beiden Händen hoch (Ganzkörperbewegung) und verlässt den Kreis. B läuft in den Kreis und fängt den Ball am Unterarm.

### Variation:

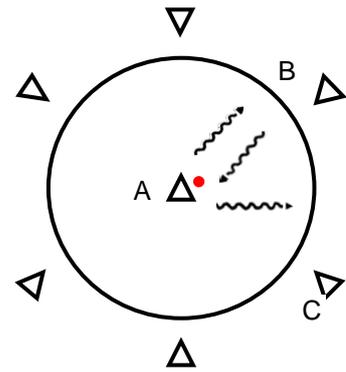
den Ball vom Unterarm wegfedern lassen

den Ball nicht mehr auffangen, sondern durch neuerliches Hochfedern weiterspielen.

keine geordnete Reihenfolge, sondern Namen rufen.

### **Geräte:**

1 Ball/Gruppe



## Heben im Spiel

Aufstellung in W-Formation

Der Ball wird eingeworfen, möglichst jeder Spieler stoppt oder hebt den Ball, der 5. Spieler muss den Ball über die Leine zurück heben.

Spiel miteinander

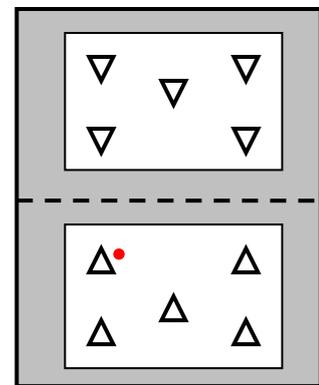
Spiel gegeneinander

Spiel gegeneinander mit Zusatzpunkt, wenn eine Mannschaft den Ball erst nach der 5. Berührung über die Leine zurückspielt und nicht früher.

### **Geräte:**

Leine

1 Ball



## Jägerball mit Faustballregeln

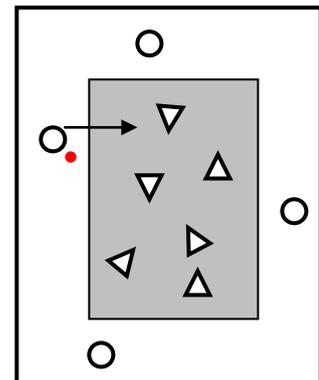
In einer Gruppe von Spielern befinden sich ein oder mehrere Jäger, die versuchen, die anderen Mitspieler abzuschießen. Wer den anfliegenden Ball mit dem Arm weg schlagen kann, gilt nicht als getroffen.

### **Tipps:**

Eventuell zu Beginn einen Softball verwenden, damit die Kinder keine Angst vor dem Abgeschossen werden haben.

### **Geräte:**

1 Ball (Softball)

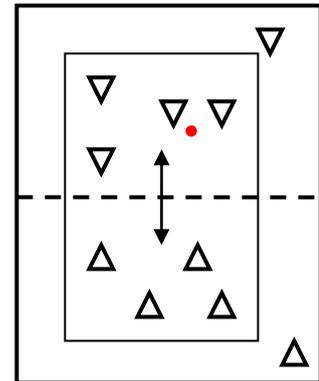


## Mörderball mit Faustballregeln

2 Parteien getrennt durch eine Mittellinie spielen gegeneinander. Beide Mannschaften versuchen einander abzuschießen. Es sollten mindestens 2 Bälle im Spiel sein. Die abgeschossenen Spieler stellen sich am Spielfeldrand auf. Als Abgeschossen gilt nur dann, wenn der Spieler am Körper getroffen wird, wehrt der Spieler den Ball mit dem Arm ab, so gilt er nicht als getroffen. Stoppt ein Spieler der eigenen Mannschaft einen Ball und fängt diesen aus der Luft, so darf ein Abgeschossener wieder zurück auf das Spielfeld.

### Geräte:

2 Bälle



## „Ringerl“ (vgl. Tischtennis)

2 Mannschaften spielen über eine Langbank. Jeder Spieler hebt den Ball sofort wieder über die Langbank ins gegnerische Feld zurück. Nach dem er den Ball gespielt hat läuft er zur anderen Seite und stellt sich hinten an.

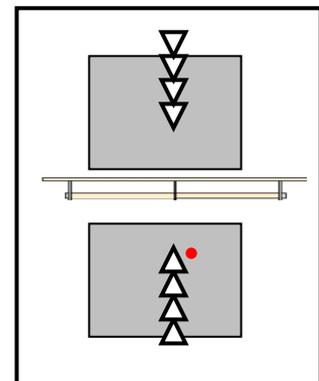
### Variation:

Als Spielform: Wer z.B. 5 Fehler gemacht hat scheidet aus. Für die ausgeschiedenen Spieler ev. Zusatzübungen anbieten!

### Geräte:

1 Ball

Langbank



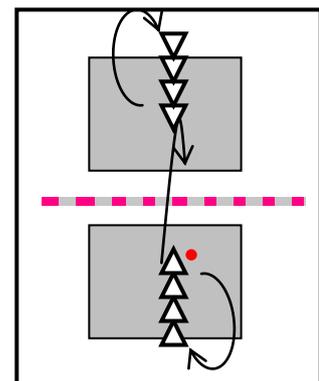
## Ausscheidungsspiel mit Heben des Balles

Jeder Spieler stellt sich nach Ausführung eines korrekten gehobenen Balles ins gegnerische Feld hinten in der eigenen Gruppe an. Wer einen Fehler gemacht hat, scheidet aus. Sieger ist diejenige Mannschaft die noch Spieler am Feld hat. Für die ausgeschiedenen Spieler Zusatzübungen anbieten!

### Geräte:

1 Ball

Leine



## Spieler und Läufer

2 Mannschaften

1 Mannschaft steht in der Mitte des Feldes und hebt den Ball fortlaufend im Kreis. Der Trainer zählt laut die gültigen Auf-Bälle. Passiert ein Fehler so wird von neuem zu zählen begonnen.

Die andere Mannschaft läuft 1-3 Runden um das Spielfeld, und ruft Stopp, sobald der letzte Läufer das Ziel wieder erreicht hat.

Anschließend Aufgabenwechsel.

Welche Mannschaft erreicht mehr Auf-Bälle

### Variation:

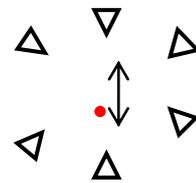
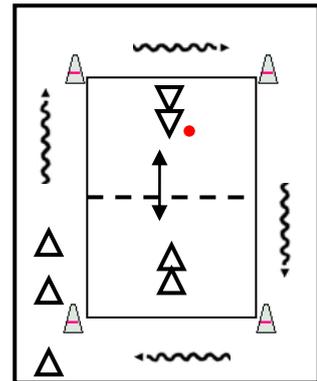
1 Mannschaft (in 2 Gruppen geteilt) steht in der Mitte des Feldes und spielt einen Ball hin und her (mit/ohne Leine, über Langbank). Nachdem der Ball gespielt wurde, stellt sich jeder Spieler wieder bei seiner eigenen Gruppe an. Der Trainer zählt wie oft hin und her gespielt werden konnte. Ein Fehler bedeutet, dass neu zu zählen begonnen wird.

### **Tipps:**

Kann 2-3x wiederholt werden!

### **Geräte:**

1 Ball



## Würfle deine Übung

Zum Beispiel in Form einer Umkehrstaffel. Ein Spieler läuft zum Wendepunkt, würfelt und führt anschließend die entsprechende Übung dazu aus. Es werden 5 verschiedene Übungen festgelegt und einer Zahl zugeordnet.

1 = Ball fortlaufend indirekt spielen 5x rechts und 5x links

2 = Ball fortlaufend direkt spielen 5x rechts und 5x links

3 = 5 Liegestütz, 5 Strecksprünge und 5 Sit ups

4 = Ball am Unterarm balancierend 1x um die Gruppe transportieren

5 = Ball indirekt aufspielen und im Rücken fangen, 5x

6 = Joker (es muss keine Übung ausgeführt werden)

### Variation:

Keine Staffelform, Zahl des Würfels bestimmt die Übung

Joker bedeutet man kann sich eine Übung (1-5) aussuchen

### **Geräte:**

Würfel

Ev. Kärtchen mit den Übungen der entsprechenden Zahl

